



Nombre: *Cristal Alejandra Hernández Roblero*

Docente: *Daniela Monserrat Méndez Guillen*

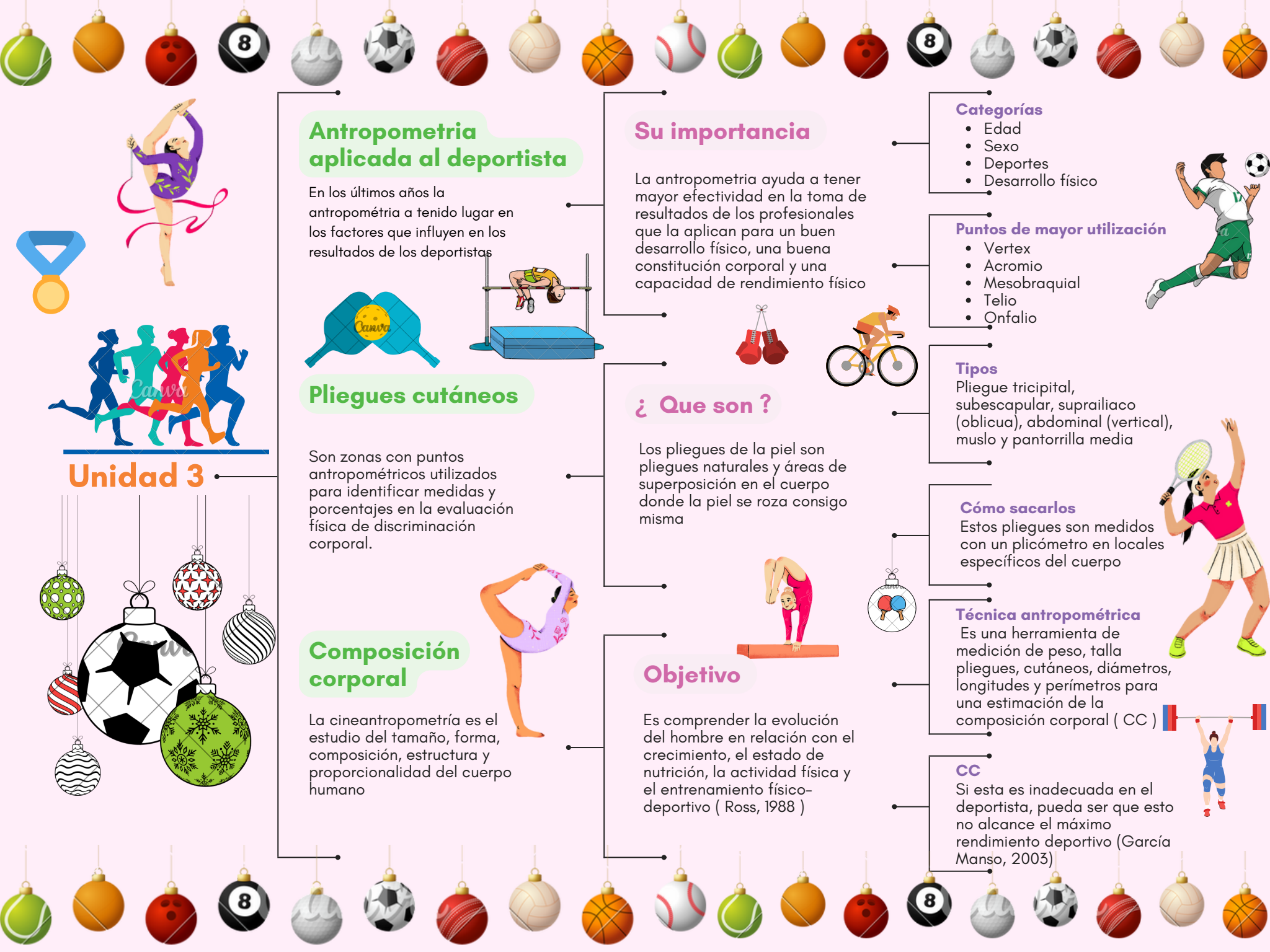
Grupo: *7a Nutrición*

Trabajo: *Cuadro sinóptico*

Fecha: *27 de octubre de 2024*

Unidad 3: *Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia y combinados (potencia/resistencia)*

Bibliografía: *Antología de UDS (2024), Materia de nutrición, en la actividad física y deporte, unidad 3 “ Antropométria aplicada la vola Sion nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia y combinados (potencia/resistencia) Pág 77 - 111*

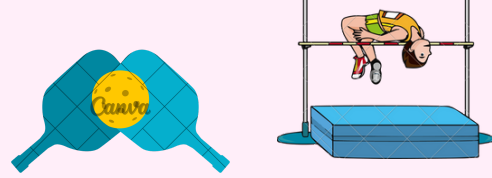


Unidad 3



Antropometría aplicada al deportista

En los últimos años la antropometría a tenido lugar en los factores que influyen en los resultados de los deportistas



Pliegues cutáneos

Son zonas con puntos antropométricos utilizados para identificar medidas y porcentajes en la evaluación física de discriminación corporal.

Composición corporal

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano



Su importancia

La antropometría ayuda a tener mayor efectividad en la toma de resultados de los profesionales que la aplican para un buen desarrollo físico, una buena constitución corporal y una capacidad de rendimiento físico

¿ Que son ?

Los pliegues de la piel son pliegues naturales y áreas de superposición en el cuerpo donde la piel se roza consigo misma

Objetivo

Es comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo (Ross, 1988)

Categorías

- Edad
- Sexo
- Deportes
- Desarrollo físico

Puntos de mayor utilización

- Vertex
- Acromio
- Mesobraquial
- Telio
- Onfalio

Tipos

Pliegue tricitoral, subescapular, suprailiaco (oblicua), abdominal (vertical), muslo y pantorrilla media

Cómo sacarlos

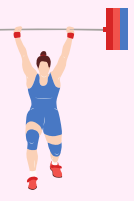
Estos pliegues son medidos con un plicómetro en locales específicos del cuerpo

Técnica antropométrica

Es una herramienta de medición de peso, talla pliegues, cutáneos, diámetros, longitudes y perímetros para una estimación de la composición corporal (CC)

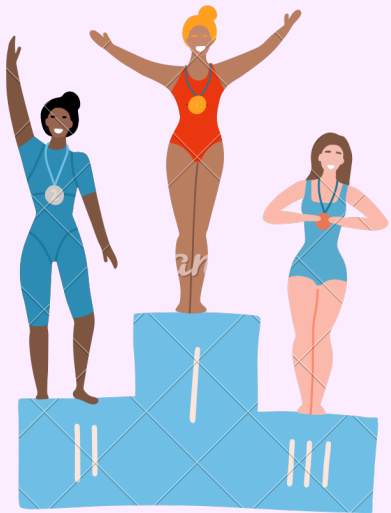
CC

Si esta es inadecuada en el deportista, pueda ser que esto no alcance el máximo rendimiento deportivo (García Manso, 2003)





Unidad 3



Biotipo y proporcionalidad

El fenotipo es la manifestación y expresión del genotipo
El fenotipo de un organismo individual, es la apariencia física y la constitución de un determinado rasgo y esto puede ser similar a un rasgo familiar

Adaptación del régimen alimentario

La comida anterior de la competición deberá hacerse como mínimo dos o tres horas antes para dar tiempo a que se competa una digestión. Esta debe deberá ser hipercalórica a costa de HC complejos, que tengan un bajo contenido, glucémico

Demanda energética

Los atletas de potencia utilizan múltiples vías de producción de energía, a partir de fosfageno, HC y Lip.



Biotipo

Es la forma típica de un organismo que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza (Comprende las características generales de un organismo que comparten un fenotipo o genotipo)

Alimentación pre competencia

- El consumo de entre 800 y 1200 kcal de HC
- Ingesta adicional de 1-4 g/kg en el periodo inmediato anterior del ejercicio para garantizar la disponibilidad sostenida del glucógeno

Una actividad de alta velocidad y corta duración, requiere un combustible que ya se encuentre en los músculos y casi listo para usar. Para un atleta bien, nutrido el sistema de fosfageno puede proporcionar suficiente combustible para los primeros 5-8 s



Tipos de cuerpos

- Endomorfo
- Mesomorfo
- Ectomorfo

Biotipo

Ese grupo de individuos que puse en el mismo genotipo, y el conjunto de factores abióticos que influyen sobre un ser vivo

Alim. durante competencia

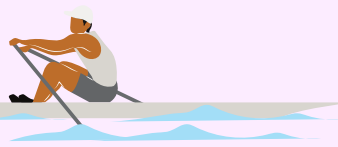
- Consumo de líquido con HC
- Solución en bebidas con HC 6-7% como líquido con rapidez
- Bebidas frías para tolerar mejor
- Cantidades pequeñas en Na en bebidas

Alim. post competencia

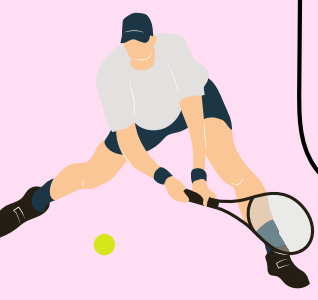
Se debe beber más líquido y consumir HC
La mejor reposición de glucógeno ocurre cuando ingieres HC con alto índice glucémico después del ejercicio

Se produce más ATP por unidad de tiempo a partir del sistema fosfageno (PCr) que a partir de la glucólisis anaeróbica

A medida aumenta el tiempo de ejercicio, la producción de energía disminuye y una mayor proporción de esta se deriva a los procesos metabólicos aeróbicos



UNIDAD 3



SISTEMA FOSFAGENO

La energía se puede obtener anaeróticamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina para realizar ejercicios de alta intensidad

Conocido como sistema de fosfageno, debido a la disponibilidad inmediata de fosfato de alta energía, depende del PCr para proporcionar fosfato de alta energía y crear ATP (fuente principal de energía en el cuerpo)

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Las actividades rápidas son más dependientes del metabolismo energético anaeróbico, mientras que las de mayor duración dependen del metabolismo energético aeróbico

Las reservas de glucógeno y lípidos están en todas las fibras musculares, pero las de contracción rápida tienen las concentraciones del 13-31% mayores que las de contracción lenta

HC PARA ATLETAS DE POTENCIA, VELOCIDAD Y FUERZA

El glucógeno es una fuente clave de energía en el metabolismo anaeróbico. Las dietas altas en HC aumentan las reservas de glucógeno y prolongan el tiempo antes de la fatiga

El metabolismo de HC proporciona la mayoría de ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO2max. Estas dietas de HC son para evitar el agotamiento del glucógeno

RECOMENDACIONES DE PT

Para los atletas de potencia o velocidad, se recomienda una ingesta de PT de 1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble de un atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día)

La utilización óptima de las PT sólo ocurren con suficiente disponibilidad de energía para garantizar una ingesta calórica adecuada y especiada durante el día

RECOMENDACIONES DE GRASA

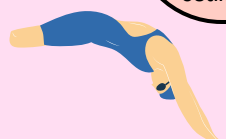
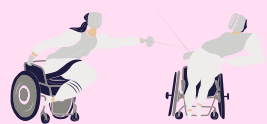
La grasa es un combustible importante para las actividades de intensidad moderada alta hasta el 85% del VO2max

La ingesta de grasa se calcula en 2 g/kg/día pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y la reparación del tejido muscular, mediante los hidratos de carbono y proteínas necesarios

MASA MAGRA

Existen técnicas para incrementar la masa muscular, incluido el entrenamiento de fuerza y el consumo de más energía o de productos que estimulan la formación del músculo

Algunas estrategias funcionan y otras, no, por lo que los atletas de potencia o fuerza deben ser cuidadosos con las que siguen



Unidad

3

Régimen alimentario

Mejorar la resistencia

El metabolismo aeróbico es el sistema energético más importante para los atletas de resistencia, ya que la grasa y el glucógeno son combustibles de gran importancia

En esta ruta energética, el oxígeno se utiliza para ayudar a transferir el fósforo a nuevas moléculas de ATP

- * Deben de tener un equilibrio en la captación de oxígeno en las células, y estas dependen de una buena condición aeróbica

El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de la grasa corporal (una adelgazamiento lento y sostenido alrededor de 0,5 a 1 kg de peso a la semana

El ejercicio debe de ser de intensidad moderada que esta forma la energía puede mantenerse más tiempo

- * Un objetivo realista es una ganancia de 250 a 500 g a la semana. Las calorías procedentes de la grasa no deben de superar el 30% y la ingesta de PT debe de ser de 1-1.5 g/kg de peso

